

① 「よっかいち・はつらつ健康塾！」のご案内

今年度も「よっかいち・はつらつ健康塾！」を開催します。介護予防のための健康知識のお話があります。みなさんお誘いあわせのうえ、気軽にご参加ください。



(平成26年度 実施日)

日 時	内 容
6月4日(水)	腰痛・ひざ痛予防
8月1日(金)	転倒予防
10月3日(金)	口腔機能の維持向上
12月5日(金)	低栄養予防
H27・2月6日(金)	認知症予防



いずれも時間は13:30~15:00

暴風雨・地震等で被害が予想される場合は、開催中止となります。当日の開催の有無に関しては、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】中地域包括支援センター TEL 354-8346

② H26年度ヘルスリーダーによる

イキイキ教室

♪皆で楽しくワイワイガヤガヤ♪

いつも元気でイキイキとした生活が送れるように体を動かしたりレクリエーションなどを行います。

(平成26年度 実施日)

7月	11月	H27・2月
11日 (金)	14日 (金)	13日 (金)

時間 13:30~15:00

内容 ストレッチ体操・タオルを使って
体操・レクリエーション・歌など

問い合わせ先 健康づくり課

TEL 354-8282

・ 共通

場 所 橋北地区市民センター 2階 会議室
 対 象 おおむね65歳以上の方
 申込み 申込み不要(当日直接会場へ)・参加費無料
 持ち物 筆記用具、タオル、必要な方は飲み物など
 動きやすい服装でお越しください。



毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

本市では約600人の民生委員・児童委員と主任児童委員が活動しています。民生委員は、民生委員法により住民の中から選ばれ、厚生労働大臣から委嘱されています。また、児童委員は、児童福祉法によって民生委員が兼ねており、児童福祉問題を専門に担当する主任児童委員もいます。

民生委員・児童委員、主任児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ、適切な支援やサービスへの「つなぎ役」として、様々な活動に取り組んでいます。福祉に関する悩みがある方は気軽にご相談ください。

問い合わせ先 健康福祉課 TEL 354 - 8109

橋北地区民生委員児童委員協議会は、要援護者が地域から孤立したり悪質業者の被害にあわないよう、見守り活動や友愛訪問を強化します。

西老人福祉センター無料送迎バスが便利になりました

対象 三泗地区にお住まいの60歳以上の方
日時 毎週火曜日（三交バス）



料金
無料

近鉄四日市駅南乗場 9:30 JR四日市駅 9:40
老松橋北詰 9:45 本郷郵便局前 9:55
坂部 10:05 西老人福祉センター着 10:15頃

帰りは西老人福祉センター14:30発です

詳しくは四日市市西老人福祉センター（西坂部町1397-1） TEL 326 - 5888



みんなであそびましょう



橋北保育園 9:30~11:30 TEL331-4049 0歳~未就園児	7日 (水)	14日 (水)	21日 (水)	28日 (水)
橋北幼稚園 10:00~11:30 TEL331-7240 0歳~3歳	8日 (木)	15日 (木)	22日 (木)	29日 (木)
橋北幼稚園 10:00~11:30 いちご組 3歳児		13日 (火)		



青空の下で元気いっぱい楽しみましょう。また暑さ対策に帽子と水筒も忘れないでね。

まちづくり人材マッチング事業にかかるプロポーザル実施について

地域づくりの人材と地域の課題を結びつける業務をして頂く団体を募集します。
効果的と思われる企画をご提案ください。審査のうえ選定された1団体に委託します。

*応募期限 5月8日(木) 市民生活課 必着

*応募できる団体

公益的な活動を行う市内の市民活動団体かつ地域社会づくり事業に関する実績がある団体(宗教、政治、営利活動を目的とする団体を除く)

*委託金額上限 1,500,000円

その他応募方法、審査日程などの詳細は募集要項をご覧ください。

募集要項は各地区市民センター、楠総合支所、市役所ホームページにあります。

問い合わせ先 市民生活課 TEL 354 - 8179

絶対にだまされない! 振り込め詐欺に注意

オレオレ詐欺 被害者の8割が女性。中高年の女性に被害が集中!

こんな言葉に注意!

- ・ご主人が交通事故をおこした
- ・ご主人が痴漢で逮捕された
- ・お宅の子どもを誘拐した
- ・お宅の息子が貸した金を返さない



被害にあわないために!

- ・先に夫や子どもの名前を呼ばず、相手から先に名乗らせる。
- ・相手に家族の名前・住所などを聞き、本人が確かめる。
- ・本人、家族、関係者と事実確認をし、確認できない時は振り込まない。

現在 鳥羽市内、伊勢市内で警察官をかたる不審電話がかかっています。

警察官をかたる者から「あなたの通帳番号を教えてください」



警察はこのような電話をしません!

くれぐれも
注意!

忘れ物

ハーフコート(淡い紫)の忘れ物をお預かりしています。お心当たりの方は
橋北地区市民センターまでご確認ください。 TEL 331 - 3787